Nr. 1. Styczeń 1934

Dodatek Techniczny

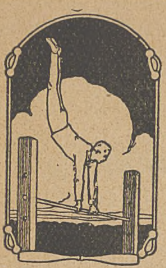
do

organu „Sokół na Śląsku"



Nakładem: Przew. Dzieln. Śląsk. Zw. Tow. Gimn. „Sokół" w R. P.
Czcionkami Księgarni i Drukarni Katolickiej Sp. Akc., Katowice.

Cena za egzemplarz 20 gr



Dodatek Techniczny

do organu „Sokół na Śląsku“

Nr. 1 Styczeń 1934

Program pracy na rok 1934.

Rok 1934 zaczyna się pod znakiem wytężonej pracy. Tętno życia sokolego przybiera na sile, wszędzie daje się zauważyć chęć do czynu. Naszym obowiązkiem będzie chęć tę podtrzymać, tam zaś gdzie jej brak — obudzić. Szczególnie w tym roku musimy wytężyć wszystkie siły duchowe, moralne i fizyczne, aby godnie zareprezentować nasze Sokolstwo Śląskie w Poznaniu na Zlocie 3-ch Dzielnic Poznańskiej, Pomorskiej i Śląskiej w dniach 29, 30 czerwca i 1 lipca 1934 r. A zatem Druhowie wytężyć wszystkie siły, nastawić silną wolę, której jak potrzeba nie brak Wam, czego już niejednokrotnie dawaliście dowody. Każdy Wasz czyn pod jakąkolwiek postacią będzie brany w rachubę i zapisywany na dobro gniazda i okręgu, a to wszystko stworzy obraz całorocznej pracy i postawi Was na odpowiedniem miejscu.

Idąc za ogólnem życzeniem członków Zarządu Dzielnicy Naczelnictwo postanowiło zmienić nieco system pracy w tym roku, a tem samem dać możność szerszemu ogółowi sokołów wykazania swych wyników z końcem roku w szerszych rozmiarach niż to było dotychczas. Aby nie pozostać w tyle, każdy okręg będzie musiał ściśle według wyznaczonych terminów i to w jaknajwiększej liczbie

i najlepszej formie wykonać wszystkie zawody, wszelkie zbiórki, obesłać zloty, przesłać do Dzielnicy na czas raporty z odbytej pracy na przepisanych formularzach. Ilość i jakość pracy wykonanej przez gniazda w okręgu będzie prawdziwą oceną życia sokolego i dążenia do uzyskania pierwszeństwa w Dzielnicy, a tem samem zdobycia nagrody przechodniej — Przewodnictwa Dzielnicy.

Po trzykrotnem i to kolejnem zdobyciu nagroda ta przechodzi na własność. Niezależnie od powyższych prac będą odbywały się zawody dzielnicowe o tytuł mistrza Dzielnicy we wszystkich konkurencjach sokolich. Pożądanem będzie, aby wszystkie okręgi o ten zaszczytny tytuł konkurowały, choćby dlatego, że taki zjazd zawodników wybranych może być dla niejednego słabszego dobrą szkołą, a tem samem wielką korzyścią dla okręgu, bo taki zawodnik może niejeden podpatrzony dobry element przenieść na swój teren.

A zatem rok bieżący pokaże czy zmiana systemu pracy przyczyniła się do ożywienia życia po gniazdach i okręgach czy też pozostało wszystko po dawnemu.

Za Naczelnictwo Dzielnicy:

(—) A. Czerny, sekretarz.

(—) W. Gawlikówna, Dz. naczelniczka.

(—) H. Boryczka, naczelnik.

Program techniczny na r. 1934.

W związku z organizacyjną zmianą naszej pracy koniecznem jest, aby w całej Dzielnicy ujednostajnić termin odbywania wszelkich czynności technicznych. Dlatego Druhowie Naczelnicy (naczelniczki) okręgów i gniazd będą obowiązani ściśle dostosowywać się w swoich programach do niniejszego kalendarza.

Terminarz lustracji okręgów:

18 lutego: Okręg II. — Katowice II (Dom Ludowy), godz. 10 — dla druhów.

25 lutego: Okręg II. — Katowice, Gimnazjum żeńskie, ul. 3 Maja, godz. 10 — dla druhen.

4 marca: Okręg X w Dziedzicach, godz. 10 — dla druhów.

11 marca: Okręg III Król. Huta, godz. 10 — dla druhen.

18 marca: Okręg VIII i IX w Rybniku, aula gimnazjum, godz. 10 — dla druhów.
Okręg X w Dziedzicach, godz. 10 — dla druhen.
Okręg I w Nowym Bytomiu, godz. 10 — dla druhów; w Lipinach, godz. 10 — dla druhen.

8 kwietnia: Okręg III, Król. Huta, Szkoła Handlowa, godz. 10 — dla druhen.
Okręg IV w Brzezinach Śl., godz. 10 — dla druhen;
Okręg V w Siemianowicach, Szkoła Piramowicza, godz. 10 — dla druhen.
Okręg V w Siemianowicach, Szkoła Powszechna, ul. Szkolna, godz. 10 — dla druhów.

15 kwietnia: Okręg VII w Tychach, Stadjon, dla druhen; dla druhów Kasyno Obywatelskie — godz. 10.
Okręg VI w Mysłowicach, Hala gimnastyczna, pl. Wolności — godz. 10 — dla druhów; w Szopienicach, sala Frenola, godz. 10 — dla druhen.

Okręg IV w Brzezinach Śl., hala gimnastyczna, godz. 10 — dla druhów.

22 kwietnia: Okręg VIII i IX w Rybniku, Hotel Polonja, godz. 10 — dla druhen.

Terminarz techniczny.

21 stycznia: Zawody narciarskie dzielnicowe w Bielsku (z braku śniegu zostały odłożone do 11 lutego); dodatkowe zgłoszenia przyjmuje do 7 lutego Sekcja narciarska gniazda Bielsko.

28 stycznia: Posiedzenie Naczelnictwa Dzielnicy w Katowicach.

2 i 4 lutego: Kurs ćwiczeń zlot. dla naczelników (naczelniczek) gniazd przeprowadzony w okręgach przez naczelników (naczelniczki) okręgowych.

15 lutego: Ostateczny termin nadsyłania raportów do Naczelnictwa Dzielnicy z odbytych kursów w dniu 2 i 4 lutego.

11 marca: Związkowa lustracja Dzielnicy druhów przez Naczelnika Związku w Katowicach-Załężu, godzina 10 rano. (Dojazd tramwajem Załęże-Dwór.)

25 marca: Wieczór gimnastyczny połączony z zawodami na przyrządach między Dzielnicą Mazowiecką i Śląską w Król. Hucie o godzinie 17 — Dom Ludowy.

1 kwietnia do 21 maja: Zawody lekkoatletyczne jednostkowe po gniazdach według przepisów P. Z. L. A. Program zawodów związkowych „Sokół" w styczniu 1934 r.

8 kwietnia do 10 maja: Zawody gimnastyczne w gniazdach obowiązkowo w stopniu niższym a według uznania naczelników gniazd i w stopniu średnim i wyższym na podstawie opisu ćwiczeń zawodniczych (Przewodnik Gimnastyczny „Sokół", organ związkowy nr. 11, listopad 1933, str. 87—90).
Z ćwiczeń wolnych: ćwiczenia zlotowe część I, dział a-b-c dla druhów; dla druhen wolne, część I.
Z ćwiczeń lekkoatletycznych: wszystkie rzuty i skoki, pkt. 4 i 5 a bieg tylko 100 m. W gniazdach odbywają się zawody jednostek.

29 kwietnia: Związkowa lustracja Dzielnicy druhen przez Naczelniczkę Związku w Król. Hucie, godzina 9 rano.

1 maja do 10 czerwca: Zawody lekkoatletyczne jednostkowe po okręgach według przepisów P. Z. L. A. O czasie i miejscu

należy powiadomić gniazda i Dzielnicę conajmniej dwa tygodnie naprzód.

Zgłoszenia do zawodów lekkoatletycznych z dnia 1 kwietnia do 21 maja należy przesłać do okręgów 5 dni przed terminem zawodów. Okręg może wybrać sobie wcześniejszy termin dla zawodów o ile stwierdzi, że wszystkie gniazda zawody wcześniej ukończyły.

13 maja do 21 maja: Zawody gimnastyczne w okręgach w stopniu niższym i średnim. Opis ćwiczeń jak dla gniazd. — Z ćwiczeń wolnych: ćwiczenia zlotowe część I, działy a-b-c, część II działy a-b-c-d dla druhów. Dla druhen wolne: część I—II. Z ćwiczeń lekkoatletycznych wylosowane i 100 m.
W okręgach stają zastępy po 4 zawodników i 1 rezerwowy. Punktacje będą dla zastępu i jednostek.
Zgłoszenia gniazd do okręgów najpóźniej do 11 maja.
Czas rozpoczęcia się zawodów i miejsce wyznaczą okręgi i zawiadomią gniazda oraz Dzielnicę najpóźniej do 1 maja.

27 maja: Zawody gimnastyczne Dzielnicy w stopniu średnim i wyższym według opisu ćwiczeń jak dla gniazd. Z ćwiczeń wolnych ćwiczenia zlotowe część I, II, III dla druhów i druhen. Z ćwiczeń lekkoatletycznych wylosowane i 100 m.

Do zawodów dzielnicowych stają zastępy jak w okręgach. Zgłoszenia najpóźniej do 25 maja.

W tym samym czasie odbędą się zawody w grach sportowych jak w okręgach. Okręgi zgłaszają do Dzielnicy po 1 drużynie. Niezależnie od powyższych zawodów gniazda i okręgi mogą przeprowadzić wszystkie inne zawody z młodzieżą męską i żeńską w różnych terminach. Materjał opracuje W. T. Dzielnicy.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach dla druhen wyjdą dodatkowo w komunikacie Naczelnictwa.

29 czerwca do 1 lipca: Związkowe zawody lekkoatletyczne, gry sportowe, strzelanie i pływanie oraz Zlot 3-ch Dzielnic: Wielkopolskiej, Pomorskiej i Śląskiej w Poznaniu. Przy tej sposobności Naczelnictwo apeluje, aby zabrać się sumiennie do ćwiczeń lancami dla starszych druhów. Każdy z druhów (druhen) powinien wziąć sobie za punkt honoru, że zdolny (zdolna) nie pojedzie na Zlot do Poznania bezczynnie.

10 do 24 czerwca: Zawody pływackie po gniazdach według programu zawodów związkowych na rok 1934 („Sokół“ ze stycznia 1934 r. nr. 1) i przepisów P. Z. P.

17 czerwca: Zawody lekkoatletyczne jednostkowe w Dzielnicy według przepisów P. Z. L. A. (Program zawodów związkowych „Sokół“ w styczniu 1934 r. nr. 1.) Miejsce i czas poda się w komunikacie. Zgłoszenia należy przesłać do dnia 14. VI. Obowiązek odbywania zawodów podobnie jak przy zawodach gimnastycznych .

8 do 22 lipca: Zawody pływackie po okręgach według programu związkowego na rok 1934, nr. 1) i przepisów P. Z. P. Czas i miejsce oznaczą okręgi gniazdom i Dzielnicy do 1 lipca. Gniazda nadeślą zgłoszenia zawodników najpóźniej na 5 dni przed terminem .

1 do 31 sierpnia: Zawody strzeleckie po gniazdach z broni małokalibrowej i z łuku.

5 sierpnia: Zawody pływackie w Dzielnicy na tych samych warunkach co w okręgach. Zawody odbędą się w Brzezinach Śl.

1 do 16 września: Zawody strzeleckie po okręgach z broni małokalibrowej i z łuku. Zgłoszenia 5 dni przed terminem zawodów.

30 września: Zawody strzeleckie w Dzielnicy, w Katowicach, z broni małokalibrowej i z łuku. Zgłoszenia do 25 września. Program zawodów będzie podany w komunikacie.

Państw. Odznakę Sportową odbywać należy w gniazdach.

Wszelkie inne sporty objęte naszym programem będą zrealizowane w miarę powstawania oddziałów. Gniazda posiadające podobne oddziały jak: hokejowy, kolarski, wioślarski, turystyczny, bokserski i ciężkoatletyczny mogą w dowolnym czasie urządzać zawody, wycieczki, zawiadamiając o tem uprzednio okręg.

Ze wszystkich zawodów czy wycieczek należy przesłać raport do 5 dni po odbyciu do okręgu, ten do Dzielnicy nie później jak 1 i 15 każdego miesiąca o ile inny termin nie jest oznaczony.

8 grudnia: Akademja sokola, wręczenie nagrody przechodniej okręgów i za pierwszeństwo w Dzielnicy oraz rozdanie nagród poszczególnym druhom za uzyskane pierwszeństwo w zawodach dzielnicowych.

Zawody dzielnicowe będą przeprowadzane tylko o tytuł pierwszeństwa w Dzielnicy danej konkurencji, zespołowej czy jednostkowej, zastępu czy też jednostki.

Natomiast okręgi całą swoją pracą odbytą u siebie będą współzawodniczyć o pierwszeństwo okręgu w Dzielnicy.

Zawody w grach sportowych:

druhowie: siatkówka — koszykówka,
druhny: siatkówka — hazena (miotana).
Przepisy Polskiego Zw. Gier Ruchowych.

Ćwiczenia lancą.

Ćwiczenia lancą na Zlot do Poznania 1 lipca b. r. dla druhów starszych ponad 35 lat. Ćwiczenia lancą składają się z 5 części. Układ oparty jest na ćwiczeniach grunwaldzkich z pewnemi zmianami w kierunku naprzemianstronności. Ze względów higjenicznych ćwiczenia te będą wykonywane w strojach ćwiczebnych. Lanca, średnicy 3 cm, długa wraz z grotem i tylcem 2,60 m. Grot może być z żelaza lub drzewa koloru stalowego, długości 20 cm, szerokości 3 cm; tylec (tylny koniec lancy) 15 cm, również może być z żelaza lub drzewa, koloru stali. Od grotu o 5 cm wdół znajduje się chorągiewka biało-czerwona, szerokości 20 cm, oba kolory długości 35 cm, wcięcie 10 cm. Kolor drzewa brunatny, grotu i tylca stalowy.

Odstęp i odległość ćwiczących o 2 znaki ćwiczeń wolnych t. j. 370 cm. Ćwiczyć należy zawsze na znakach. Wejście z lancą przy prawem ramieniu trzymając ją prawą ręką podchwytem prostopadle. Na komendę „do nogi broń" objaśnienie na końcu. Spocznij — Baczność.

Ćwiczenie 1.

Melodja: „Ospały i gnuśny", takt 4/4.
Postawa spoczynkowa.

P r z y g r y w k a — pierwszy takt: spocznij; drugi takt: postawa zasadnicza, lancę przyciągnąć; trzeci takt: lanca w górę; czwarty takt: lanca pod prawą pachę, grotem w przód, ułożenie poziome.

I. 1 Lanca zatacza mały łuk w lewo i dolnym łukiem przenieść lancę w bok w prawo z lekkim skrętem tułowia w prawo.
2 Małym zamachem pchnięcie lancą w bok w prawo.

II. 1 Lanca łukiem poziomym w lewo z równoczesnym skrętem tułowia na wprost, zatacza ósemkę w lewo w dół następnie wgórę w prawo.
2 I w dół w prawo następnie w górę.

III. 1 Małe cofnięcie lancy w tył i pchnięcie w przód z równoczesnym wypadem prawą nogą w przód i lekkiem odchyleniem tułowia w lewo, wzrok skierowany na lancę.
2 Wytrzymaj.

IV. 1 Unik prawą, lancę ściągnąć prawą ręką w dół lewa ręka dochwyt na wysokości piersi, podchwytem lanca równolegle z tułowiem, wzrok skierowany w przód .
2 Wytrzymaj.

V. 1 Waga na lewej nodze, prawa wyprostowana poziomo, pchnięcie lancą w przód, lewe ramię w bok.
2 Wytrzymaj.

VI. 1 Rozkrok prawą, tułów prostuj, lanca w górę, prawe ramię wyprostowane, lewe ramię w dół, wzrok skierowany w przód.
2 Wytrzymaj.

VII. 1 Zamachem bocznym w dół w lewo i w górę, młyniec.
2 Zamachem bocznym w dół w prawo i w górę, młyniec.

VIII. 1 Lancę przenieś pod lewą pachę poziomo, dochwyt lewą ręką.
2 Prawą nogę dostaw do lewej, prawe ramię w dół.

IX—XVI. Jak takt I—VIII tylko przeciwnie.

XVII. 1 Wykrok prawą na palce, lanca w górę w skos (stromo), wzrok skierowany na grot.
2 Wytrzymaj.

XVIII. 1 Prawą nogę dostaw do lewej, lanca łukiem przednim pod prawą pachę tylcem zewnątrz.
2 Przechwyt prawą ręką.

XIX. 1 1/4 obrotu w prawo na lewej pięcie, dochwyt lancę lewą ręką nachwytem.

2 Wypad prawą nogą w bok w prawo, pchnięcie lancą poziomo, wzrok skierowany na grot.

XX. 1 ¼ obrotu w lewo na pięcie lewej nogi, prawa w zakroku na palcach, lanca łukiem poziomym w lewo do przodu pod lewą pachę.

2 Dostaw prawą do lewej, prawe ramię w dół.

XXI—XXIV. Jak XVII—XX tylko przeciwnie.

XXV—XXVIII. Jak XVII—XX.

XXIX—XXXI. Jak XXI—XXIII.

XXXII. 1 1/4 obrotu w prawo na pięcie prawej nogi, lewa w zakroku na palcach, lanca łukiem poziomym do przodu pod prawą pachę.

2 Dostaw lewą nogę do prawej, lewe ramię w dół, lancę do nogi i po takcie lancę odchyl w bok, postawa spoczynkowa.

Ćwiczenie 2.

Melodja: Krakowiak 2/4.

Przygrywka: 4 takty a na czwarty takt lancę przyciągnąć pod prawą pachę poziomo.

I. 1. Wykrok lewą nogą, prawa w zakroku na palcach, lanca w górę w skos, wzrok skierowany na grot.

2. Wytrzymaj.

II. 1. Krok prawą, krok lewą (szybko), lanca łukiem przednim w dół pod prawą pachę, grotem w tył, przechwyt prawą ręką.

III. 1. Krok lewą nogą na znak z ¼ obrotem w prawo na palcach obu nóg do rozkroku prawą na palce, lanca łukiem dolnym do przodu i w górę skos, prawe ramię wyprostowane w dół skos, grot ponad głową.

2. Wytrzymaj.

IV. 1. ½ obrotu w lewo na palcach lewej nogi, lancę przenieś nad głowę w lewo; dochwyt lewą ręką poniż prawej.

2. Wypad prawą w bok i pchnięcie lancą oburącz w kierunku wypadu w górę skos, wzrok skierowany na grot.

V. 1. ¼ obrotu w lewo na pięcie lewej i palcach prawej nogi, lancę przenieś oburącz najkrótszą drogą.
2. Klęczka na prawem kolanie, lewe ramię w dół, lancę postaw tylcem na ziemi, prosto na linji nogi klęcznej i na wysokości nogi postawnej, prawe ramię nieco ugięte.

VI. 1. Siad klęczny na prawą piętę, tułów nieco skulony w przód, lancę pod prawą pachę do położenia poziomego.
2. Wytrzymaj.

VII. 1. Powstań na lewej nodze, prawa na palcach.
2. Wypad w przód prawą i pchnięcie lancą w przód.

VIII. 1. ¼ obrotu w lewo na palcach obu nóg do rozkroku prawą na palce, lanca w górę.
2. Prawą nogę dostaw do lewej, lanca łukiem przednim w przód pod prawą pachę.

Ćwiczenie to powtarza się 4 razy wkoło z tem, że takt XXXII. kończy się zwrotem, lanca do nogi z dochwytem lewą ręką powyż prawej na drugą część taktu, spocznij lewe ramię w dół, lancę odchylić w bok w prawo.

Ćwiczenie 3.

Melodja .... Takt 2/4.

Przygrywka: 1. Lancę przyciągnąć.
2. W górę, rozkrok prawą.

I. 1. Zamachem w lewo w dół i w górę młyniec.
2. Wykrok prawą nogą, dokończenie młyńca, lancę przed siebie skośnie, grot w górę w prawo zewnątrz, tylec w dół w lewo zewnątrz, dochwyt lewą ręką, poniż prawej na wysokości pachwiny lewej nogi, oba ramiona wyprostowane, prawo w przód.

II. 1. Łukiem poziomym w prawo nad głową młyniec, lanca pod prawą pachę poziomo grotem w przód, lewe ramię w dół.
2. Wypad w bok w prawo, ściągnąć nieco lancę ku tyłowi i pchnięcie w bok w prawo poziomo, wzrok skierowany na grot lancy.

III. 1. Zamachem w lewo młyniec po lewej stronie w górę.

2. Wykrok prawą do klęczki na lewe kolano, lewą ręką dochwyt lancę poniż, postaw ją tylcem na ziemi skośnie przed sobą, tak aby tylec znajdował się z lewej strony nogi klęcznej na linji kolana nie dalej jak na stopę, grot w górę w prawo zewnątrz, prawe ramię w przód wyprostowane.

IV. 1. Powstań z ¼ obrotem w prawo na lewej pięcie.

2. Wypad prawą nogą w bok w prawo, pchnięcie lancą górnym łukiem w dół w prawo, lewe ramię ponad głowę.

V. 1. ¼ obrotu w lewo na pięcie lewej nogi do rozkroku prawą, zamach łukiem górnym i młyniec po lewej stronie w dół i w górę i lewe ramię w dół.

2. Młyniec po prawej stronie.

VI. 1. ¼ obrotu w lewo na pięcie lewej nogi do rozkroku prawą, dokończenie młyńca lancą w górę.

2. Wytrzymaj.

Ćwiczenie powtarza się 4 razy wkoło.

XXIV. 1. ¼ obrotu na lewej pięcie, prawą dostaw do lewej, dokończenie młyńca w górę i lanca do nogi.

2. Postawa spoczynkowa, lancę odchyl w prawo.

Ćwiczenie 4.

Melodja .... Takt $^2/_4$.

Przygrywka: 1. Postawa, lanca w górę.

2. Rozkrok prawą nogą, lanca łukiem przednim pod prawą pachę poziomo.

I. 1. Półprzysiad, mały zamach grotem w dół w prawo.

2. Wypad prawą w przód zewnątrz, pchnięcie lancą w prawo w górę zewnątrz, wzrok skierowany na grot.

II. 1. ¼ obrotu w lewo na pięcie lewej, zamachem w lewo młyniec poziomy nad głową.

2. Wypad prawą w przód zewnątrz, dochwyt lewą ręką lancę poniż i pchnięcie w prawo w górę zewnątrz, wzrok skierowany na grot.

III. 1. ½ obrotu w prawo na pięcie lewej, zamachem w prawo młyniec poziomy nad głową, lewe ramię w dół, lanca pod prawą pachę tylcem za plecy i lekkie cofnięcie lancy w tył.

2. Wypad prawą w przód zewnątrz, pchnięcie lancą w przód zewnątrz, wzrok skierowany na grot.

IV. 1. ¼ obrotu w prawo na pięcie lewej, zamachem w lewo młyniec poziomy nad głową.

2. Wypad prawą w przód zewnątrz, dochwyt lancę lewą ręką poniż prawej, pchnięcie z ponad głowy w prawo w dół zewnątrz.

V. 1. Przystaw prawą nogę do lewej, lanca w górę z prawej strony trzymana oburącz.

2. Lanca łukiem przednim pod prawą pachę poziomo, lewe ramię w dół.

VI—X. Jak I—V z tem, że w drugiej części X taktu lancę zamiast pod prawą pachę daje się pod lewą pachę, prawe ramię w dół.

XI—XX. Jak I—X, tylko ćwiczy się lewem ramieniem w drugą stronę.

W drugiej części XX. taktu lancę zamiast pod lewą pachę daje się pod prawą pachę, lewe ramię w dół.

Następnie bez komendy do nogi broń i spocznij.

Ćwiczenie 5.

Melodja: Mazur „Grzmią pod Stoczkiem armaty". Takt $^3/_4$.

Przygrywka 4 takty; na trzecią część czwartego taktu postawa zasadnicza, lanca u nogi, jak w spoczynku.

I. 1. Postawa zasadnicza, lancę przerzuć w lewo przed siebie do położenia skośnego, grot w lewo w górę zewnątrz, tylec w prawo w dół zewnątrz, dochwyt lewą ręką tuż ponad prawą, obie na wysokości pasa.

2—3. Wytrzymaj.

II. 1. Wypad lewą w bok, pchnięcie lancą w lewo w górę zewnątrz, lewa ręka trzyma w tem samem miejscu,

prawa przesuwa się po lancy w dół na wysokości prawego biodra, wzrok skierowany na grot.

2—3. Wytrzymaj.

III. 1. Postawę wytrzymaj.

2. Przystaw lewą nogę do prawej (postawa zasadnicza), lancę zniżyć nie zmieniając chwytu rąk (lewa na wysokości piersi), wzrok skierowany na grot.

3. Wypad prawą w bok w prawo, lancę wytrzymaj.

IV. 1. Przystaw prawą do lewej, prawą rękę przesuń do lewej.

2. Lancę łukiem poziomym w prawo w bok, tylec za plecy, lewe ramię w dół.

3. Wytrzymaj.

V. 1. Zamachem w lewo młyniec poziomy.

2. Zamachem w lewo młyniec poziomy.

3. Dochwyt lewą ręką ponad głową.

VI. 1. Wypad w przód, pchnięcie lancą w dół skos, prawe ramię wyprostowane w przód, lewe ugięte nad głową, wzrok skierowany na grot.

2—3. Wytrzymaj.

VII. 1. ½ obrotu w lewo na piętach obu nóg do zakroku prawą na palce, lancę przenieś łukiem górnym w lewo w dół skos, lewe ramię w tył wyprostowane, prawe ugięte, ręka na wysokości lewego biodra, grot tuż nad ziemią.

2—3. Wytrzymaj.

VIII. 1. Wypad prawą w przód, pchnięcie lancą w górę skos oburącz, wzrok skierowany na grot.

2—3. Wytrzymaj.

IX. 1. ¼ obrotu w lewo na pięcie lewej nogi, dostaw prawą, lanca zamachem w lewo w tył młyniec poziomy nad głową i w prawo odtrącając lewą, do położenia poziomego w bok w prawo, tylec za plecy, lewe ramię w dół.

2—3. Wytrzymaj.

X. 1. ¼ obrotu w lewo na lewej pięcie, lancę łukiem poziomym w lewo, dochwyt lewą ręką.

2. Dostaw prawą nogę do lewej, lancę przystaw do lewej nogi.

3. Lancę odchyl.

XI—XIX. Jak I—IX, tylko lewem ramieniem i w drugą stronę.

XX. 1. ¼ obrotu w prawo na prawej pięcie, lancę łukiem poziomym w prawo, dochwyt prawą ręką.

2. Dostaw lewą nogę do prawej, lancę w górę, lewe ramię w dół.

3. Wytrzymaj.

XXI. 1. Lancę do nogi, prawe ramię ugięte.

2—3. Wytrzymaj.

XXII. 1. Lancę odchyl w prawo.

2—3. Wytrzymaj.

Wejście kolumnami trójkowemi, środkowy stoi na znaku — na zewnątrz zwrot — pierwszy zwrot w prawo — trzeci zwrot w lewo, na drugi znak marsz — do czoła zwrot. — Do nogi broń. — Spocznij.

Zejście. Za lancę chwyć — do środka zwrot — marsz — do czoła zwrot. — Do nogi broń.

1. Lewa ręka dochwytuje lancę na wysokości prawej piersi.
2. Prawą ręką obchwytuje się lancę tuż nad lewą ręką.
3. Lewa ręka w dół, lancę opuszcza się prosto do nogi przy małym palcu, prawe ramię ugięte.
4. Lancę odchyla się w bok do ułożenia skośnego, prawe ramię prosto.

Spocznij: Wysunąć lewą nogę w przód.

Baczność: Przybrać postawę zasadniczą. Za lancę chwyć:

1. Lancę przyciągnąć do prawego boku, ramię prawe ugięte.
2. Lancę unosi się prosto prawą ręką na wysokości prawej pachy, równocześnie dochwytuje się lewą ręką tuż pod prawą ręką.
3. Prawą rękę opuszcza się w dół i chwyta się lancę w dole podchwytem.
4. Lewe ramię w dół.

Melodje do ćwiczeń III i IV podane zostaną w następnym numerze „Sokoła na Śląsku".

Nakł. Prz. Dz. Śl. Zw. Sok. — Czcionk. Księg. i Druk. Kat., Sp. Akc. Katowice
Odpowiedzialny Redaktor Karol Koźlik, Katowice.